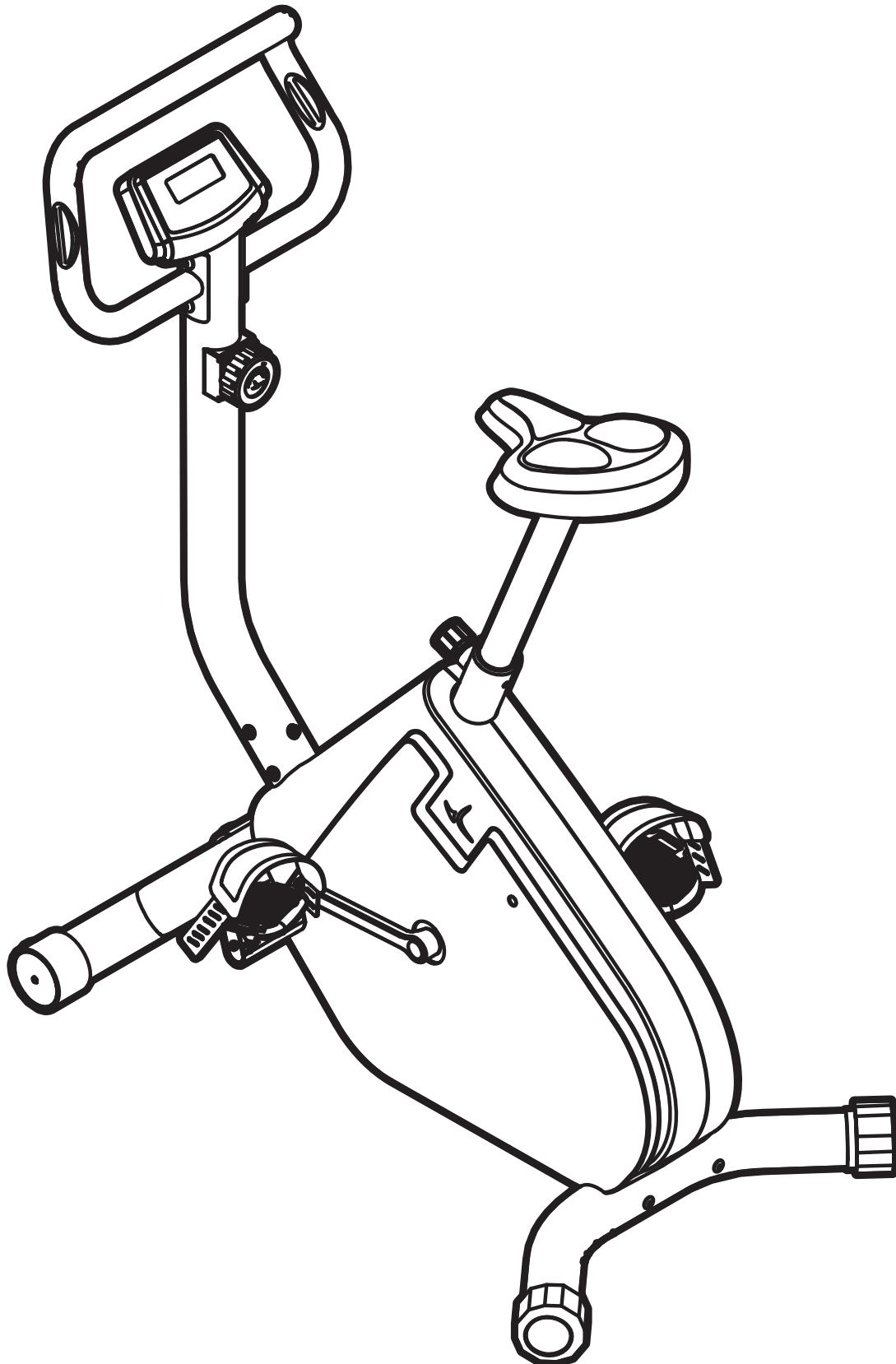
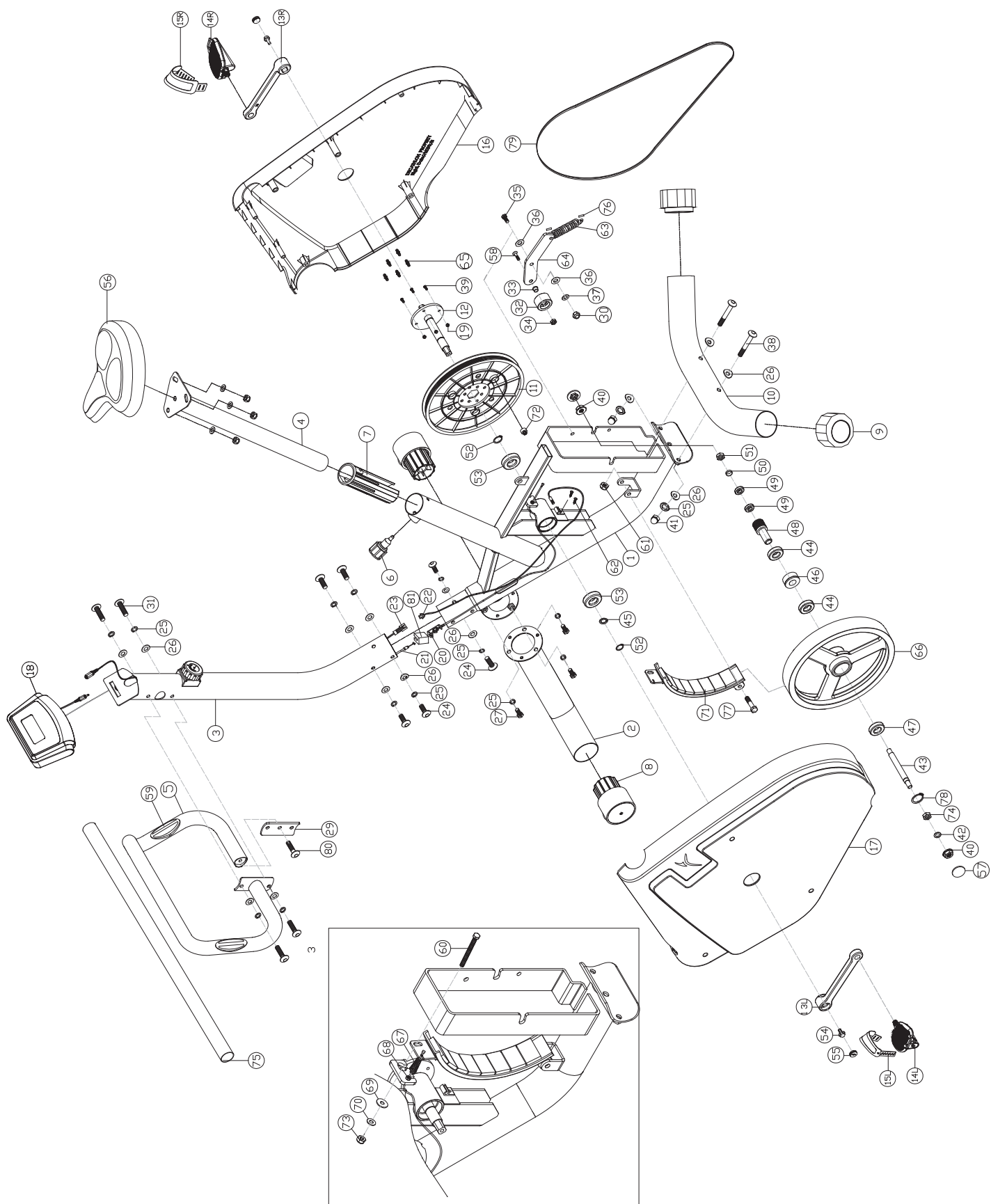


VM 200



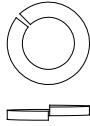
DOMYOS



A

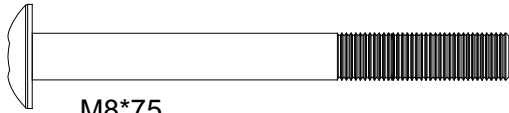


M8*16



x3

B



M8*75

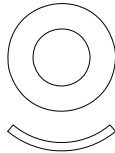


x2

C



M8*20

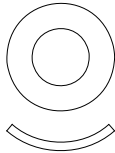


x6

D



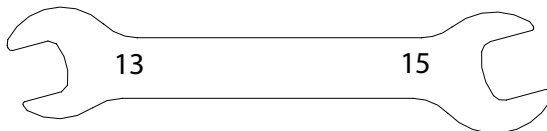
M8*30



x4

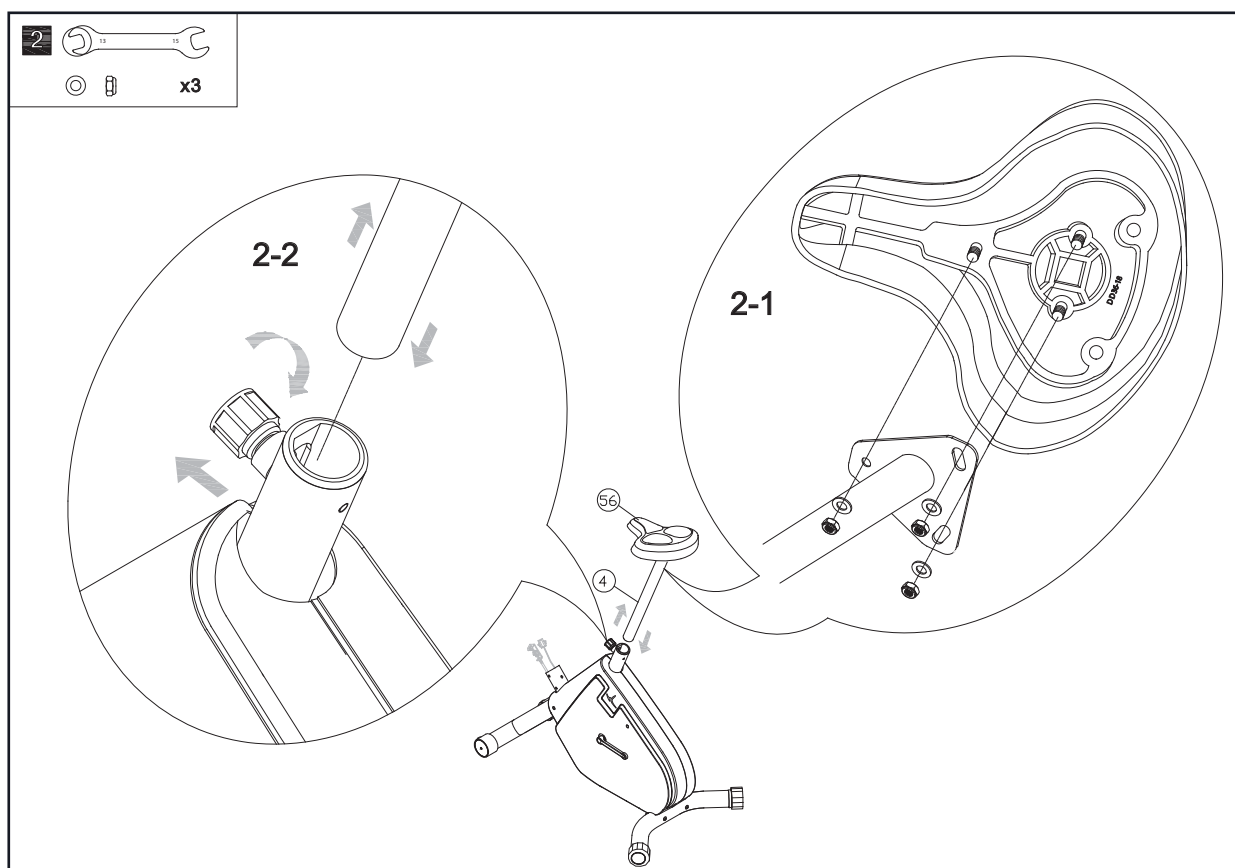
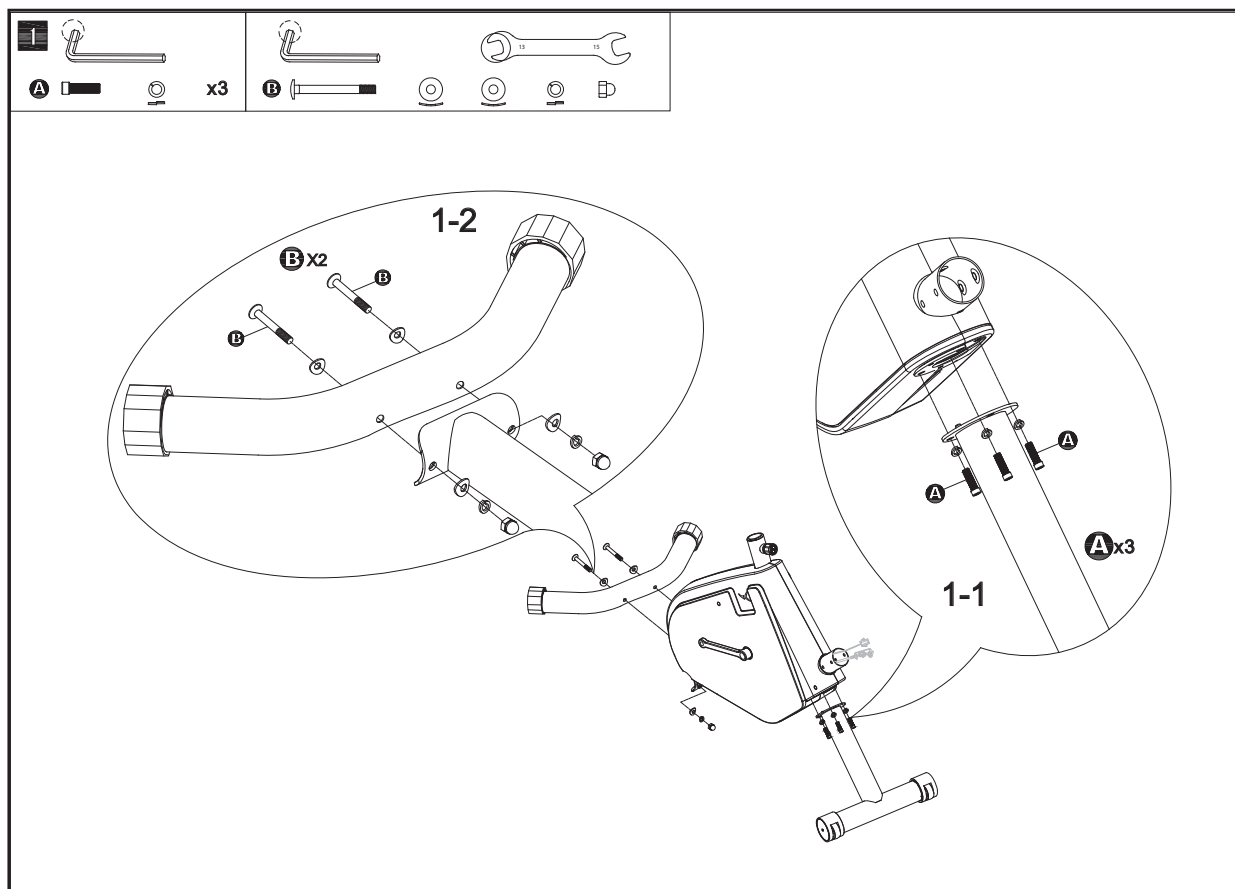


x1

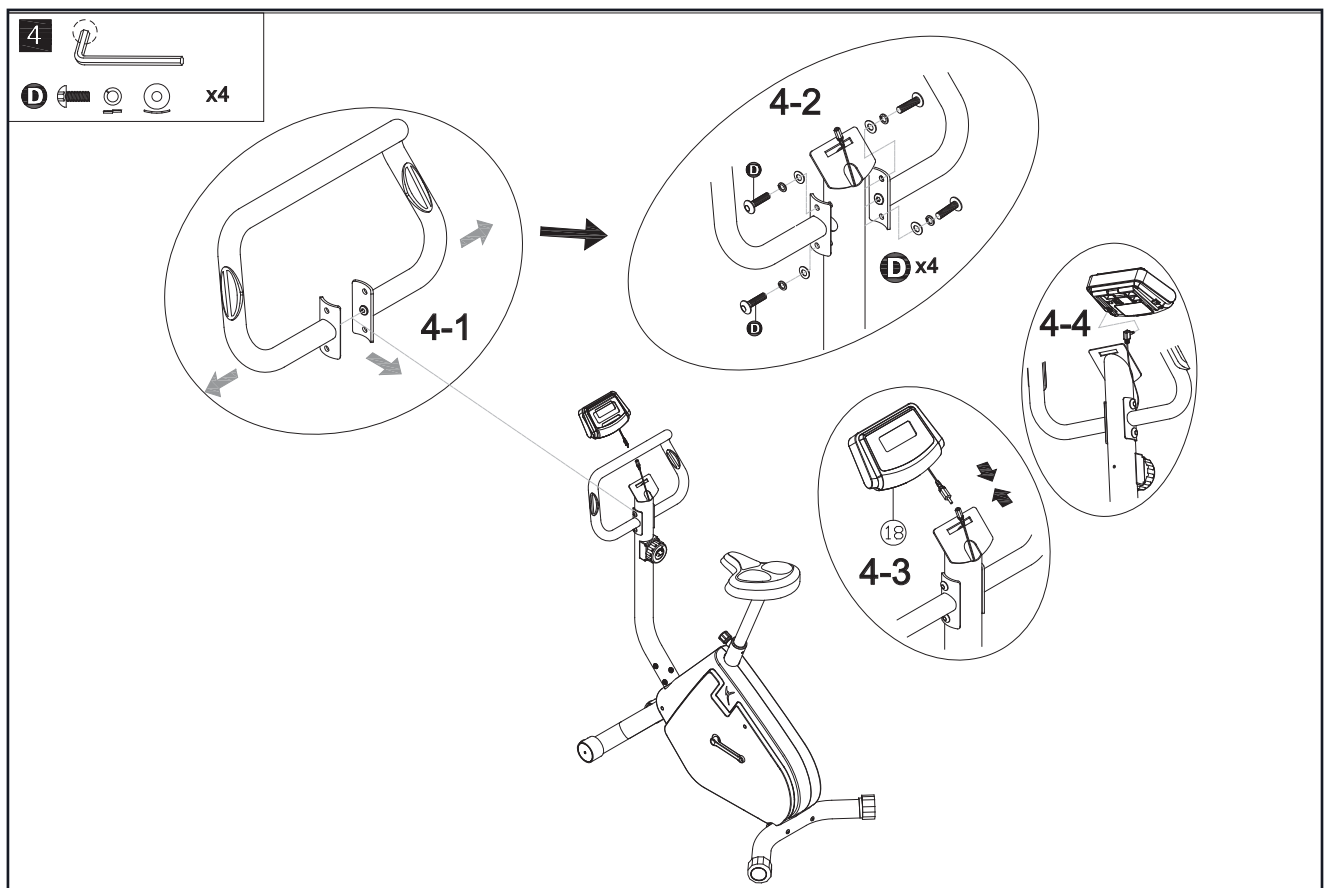
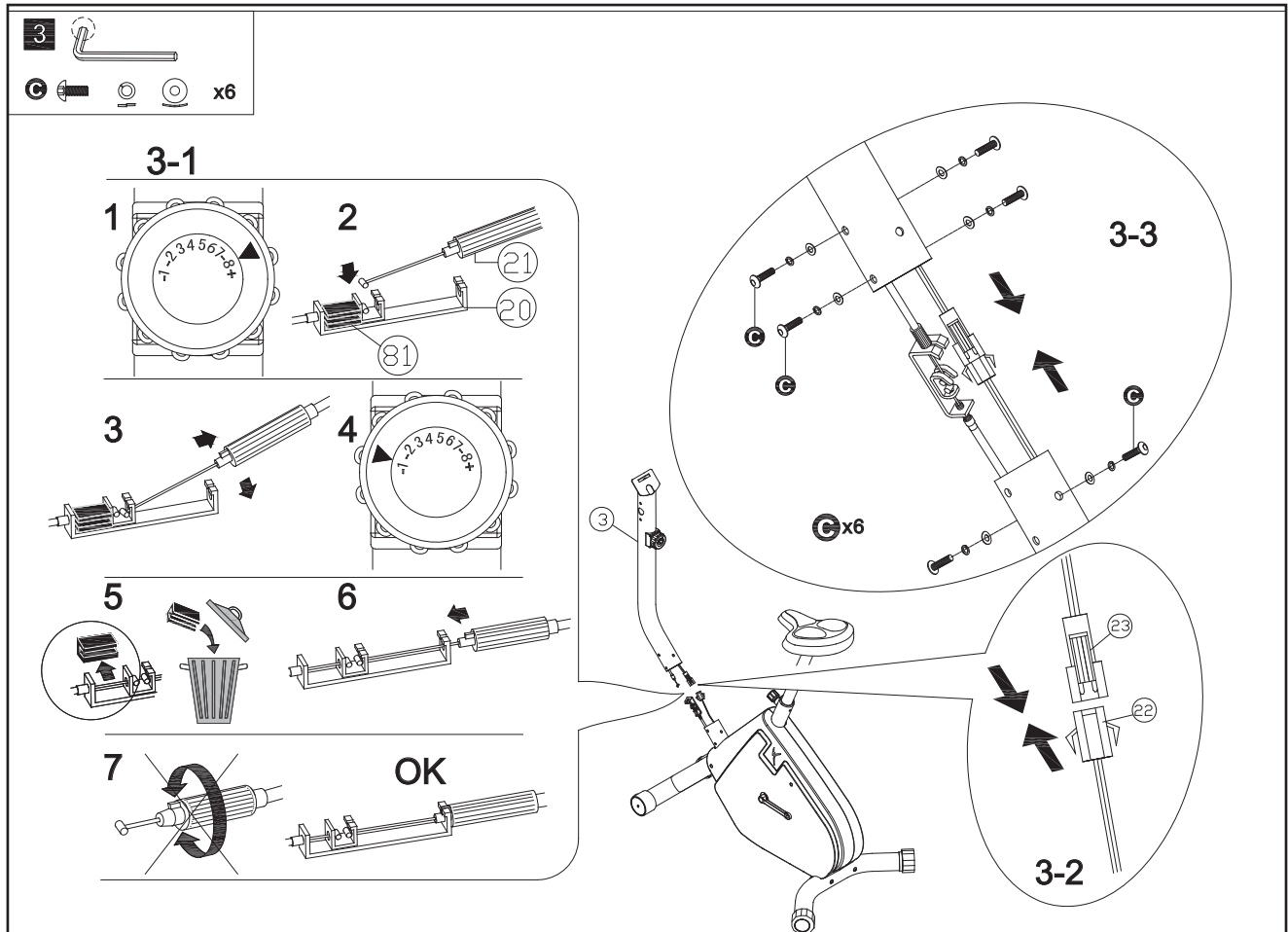


x1

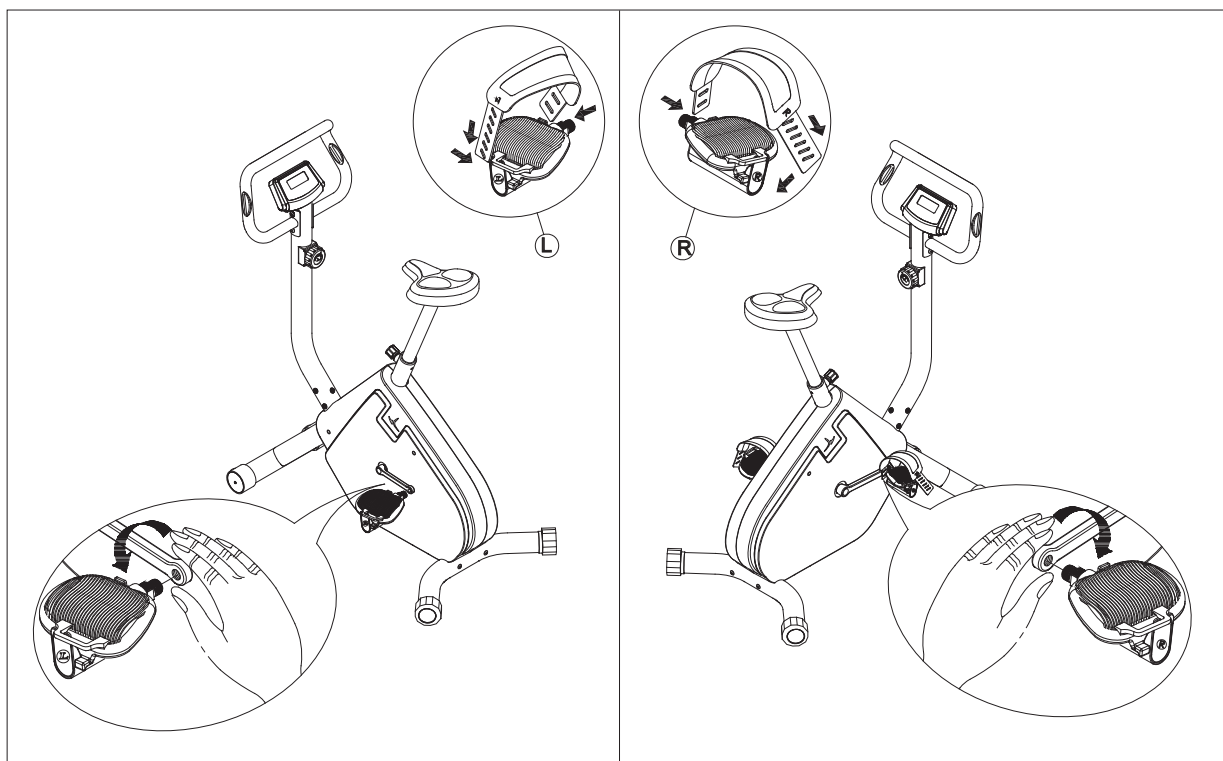
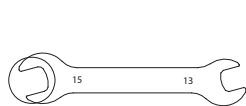
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装**



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



1 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
Kormány - Руль - Ghidon - Riadidlá
Řídítka - Styre - Корміло - Gidon
Кермо - المقود - 手把

2 Console - Console - Consola - Konsole
Console - Console - Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Табло - Konsol
Приставка - لوحة التحكم - 控制面板

3 Seat-tube adjustment knob
Bouton de réglage du tube porte-selle
Botón de ajuste del tubo portasilin
Einstellrad des Sattelstützrohrs
Bottone di regolazione del tubo porta-sella
Instellingsknop stang zadelsteun
Botão de regulação do tubo porta-selim
Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko
A nyeregartó cső szabályozó gombja
Ручка регулировки опоры седла
Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șa
Nastavovací gombík nosnej rúry sedla
Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo
Justeringsknapp för sadelstolpen
Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
Sele borusu ayar düğmesi
Рукоятка регулювання
زر ضبط عمود الحامل للمقعد
坐墊高度調節旋鈕

4 Seat - Selle - Asiento - Sattel - Sedile - Zadel - Assento
Siodełko - Ülész - Седло - Scaun - Sedadlo - Sedlo - Sits
Седло - Oturak - сидло - المقعد - 座位

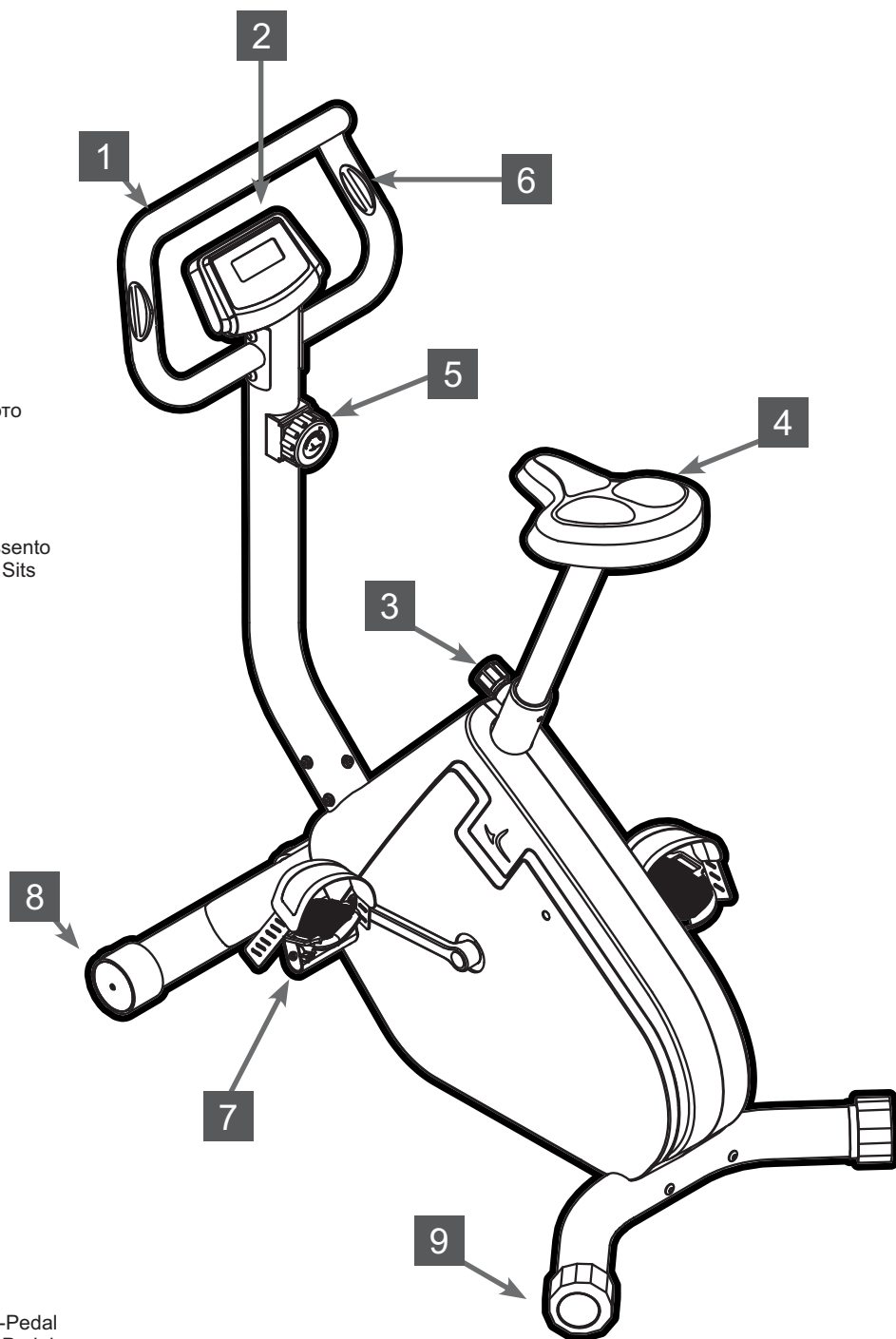
5 Resistance adjustment knob
Molette de réglage de la résistance
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Einstellrädchen
Rotella di regolazione della resistenza
Knop instelling weerstand
Botão rotativo de regulação da resistência
Rolka regulująca opór
Ellenállás-szabályzó kerék
Переключатель уровня нагрузки
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlatma kolü
Рукоятка регулювання опоры
بركة ضبط المقاومة - 松紧调节齿轮

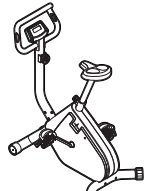
6 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
Captatori de pulsații - Snímač pulzu
Snímače tepu - Pulsgivare
Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪

7 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal - Pedal
- Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál - Šlapky - Pedal -
Педал - Pedal - Педаль - الدال - 踏板

8 Castors - Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики
- Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska -
Prémist'ovací kolečka - Flyttjhjul
Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
Коліщата для пересування - عجلات التحريك
移动滚轮

9 Level adjuster - Compensateur de niveau - Compensador de
nivel Niveauausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef
niveau - Compensador de nivel - Regulacja poziomu - Szintbe
állítás - Компенсатор неровности пола - Compensator
de nivel - Vyrovnávací kompenzátor - Kompenzátor úrovně
- Nivåkompenzator - Компенсатор на нивото - Seviye
denkleştirici - Зрівнювач рівню -
معدل المستوى - 水平补偿器



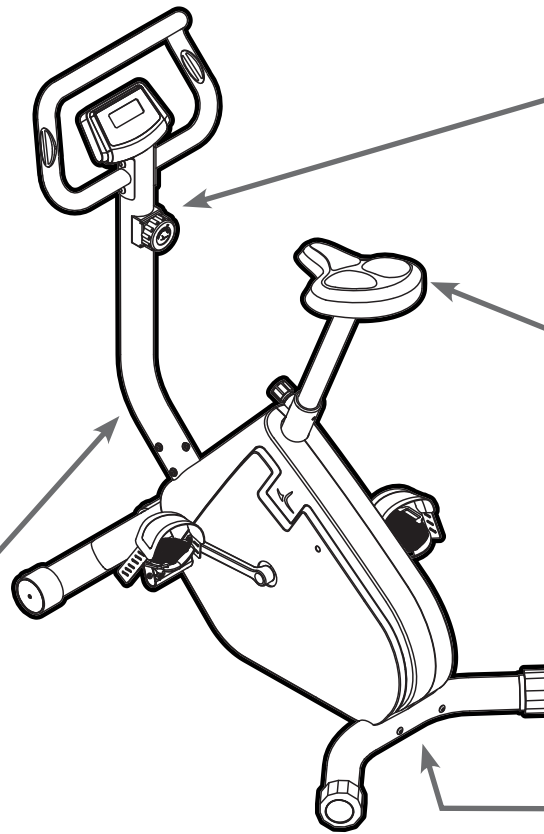
	VM 200	25 kg 55,1 lbs
	91 x 54 x 130 cm 35,8 x 21,3 x 51,2 inch	

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠ WARNING

- 1 • Misuse of this product may result in serious injury.
- 2 • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- 3 • Do not allow children on or around machine.
- 4 • Replace label if damaged, illegible, or removed.
- 5 • Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNINHWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezeti helytelen használat a súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo úplne chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým součástkám.

⚠ WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemi dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدام من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

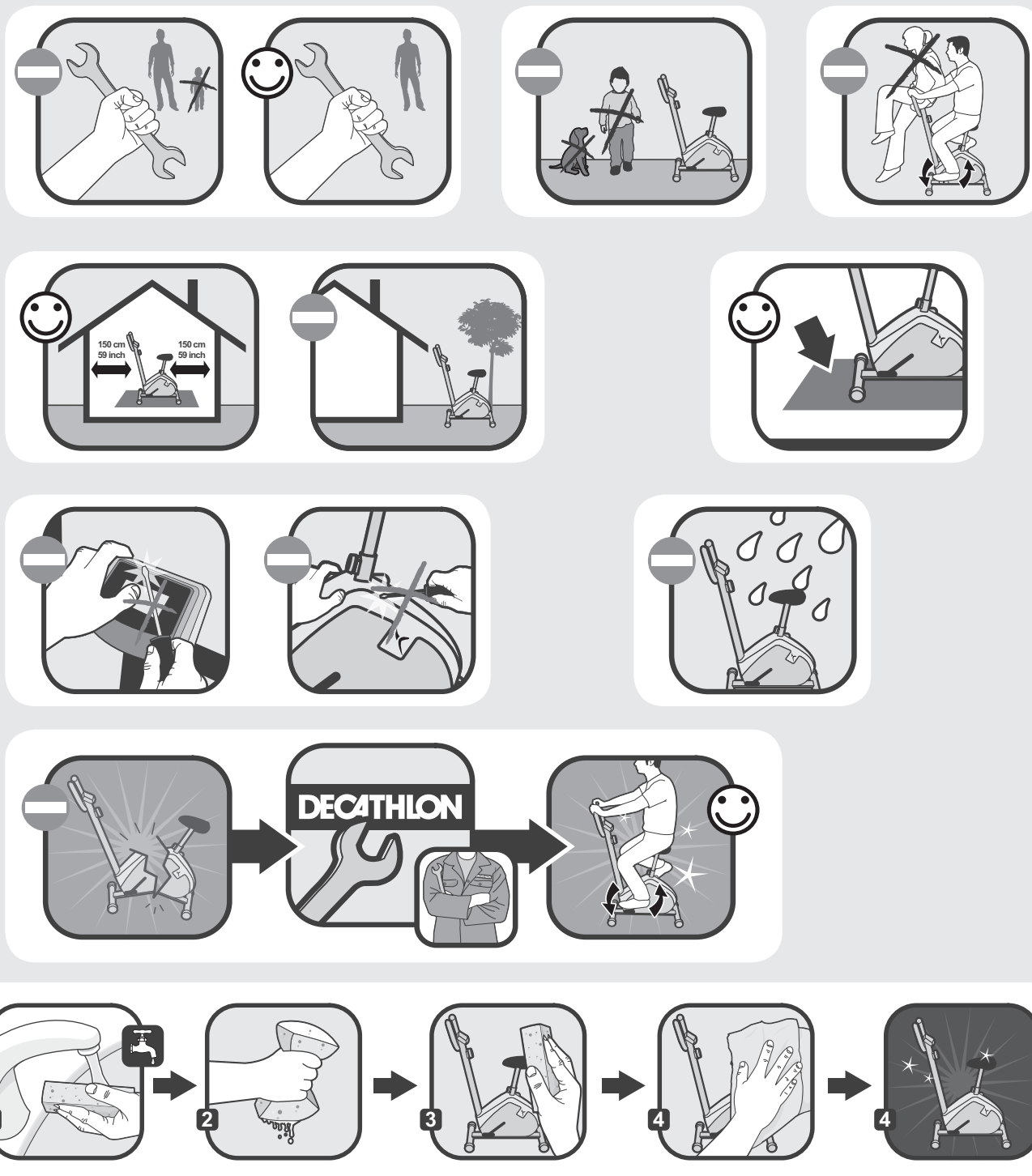
- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规程。
- 不要让儿童使用本产品或在本产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。



SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST • BEZPEČNOST • SÄKERHET • SANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • БЕЗПЕКА • احتياطات أمنية • 安全



Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.



Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma. Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. También puede visitar la web www.domyos.com. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

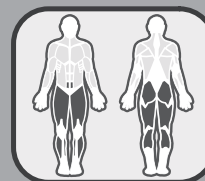
PRESENTACIÓN

Este VM 200 producto es un aparato de entrenamiento de nueva generación. Este producto cuenta con una resistencia magnética para un gran confort de pedaleo silencioso y sin golpes. Este VM 200 producto asocia los movimientos circulares de la bicicleta, los movimientos horizontales de la carrera a pie y los verticales del stepper.

ADVERTENCIA

La búsqueda de la buena forma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS



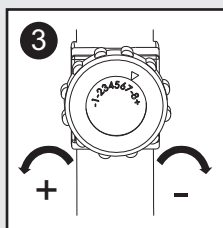
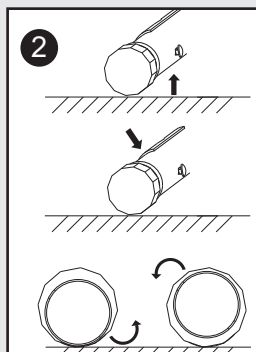
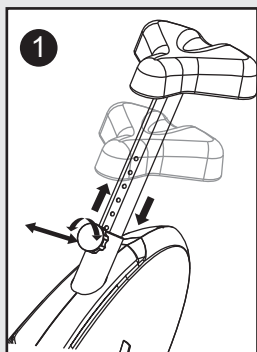
SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
2. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
3. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
4. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto.
5. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
6. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
7. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.
8. No permita que se rebasen los dispositivos de regulación.
9. Se advierte a las personas con marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo electrónico que si utilizan el sensor de pulso lo harán por su cuenta y riesgo. Antes de la primera utilización es recomendable un ejercicio de prueba bajo control médico.
10. No es aconsejable para las mujeres embarazadas utilizar un sensor de pulso.
11. Cualquier operación de montaje/desmontaje en el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.
12. ¡AVISO! Los sistemas de vigilancia del ritmo cardiaco pueden carecer de precisión. Un esfuerzo excesivo podrá provocar lesiones graves, incluso la muerte. Deberá detenerse inmediatamente el entrenamiento ante cualquier sensación de dolor o malestar.

AJUSTES

Advertencia: es necesario bajarse de la bicicleta para realizar cualquier tipo de ajuste (sillín, manillar).



1. COMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL ASIENTO

Para un ejercicio eficaz, el asiento debe de estar a la altura correcta, es decir, que al pedalear sus rodillas estén ligeramente flexionadas en el momento en que los pedales se encuenen en la posición más baja. Para ajustar el asiento, sujételo, aflójelo y tire de la rueda de ajuste del tubo del sillín. Ajuste su asiento a la altura correcta y reintroduzca la rueda en el tubo del sillín apretando con fuerza.

CUIDADO:

- asegúrese de la colocación del botón en el tubo del sillín y apriételo con fuerza.
- No sobrepase nunca la altura máxima del sillín.

2. NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

En caso de inestabilidad de la bicicleta durante su utilización, gire una de las conteras con el extremo de plástico del pie del soporte trasero o las dos hasta suprimir la inestabilidad.

3. AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Este producto es un "producto de velocidad independiente".

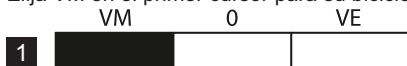
Podrá ajustar el par de frenado no sólo con la frecuencia de pedaleo, sino también eligiendo el nivel de resistencia de forma manual (girando el botón de control de par en los productos no motorizados, pulsando los botones +/- en los productos motorizados).

Sin embargo, en caso de que conserve el mismo nivel de resistencia, el par de frenado aumentará o disminuirá a medida que su frecuencia de pedaleo aumente o disminuya.

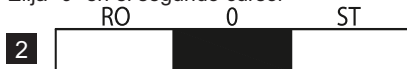
CONFIGURACIÓN

A continuación se le muestra la configuración de los botones para su bicicleta VM 200.

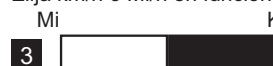
Elija VM en el primer cursor para su bicicleta VM 200:



Elija "0" en el segundo cursor



Elija km/h o Mi/h en función de su país:

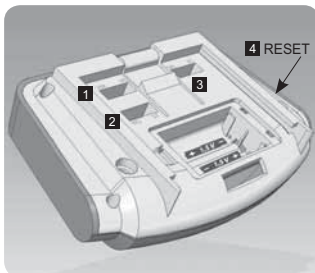


4 Pulse el botón RESET.

⚠ En caso de una configuración incorrecta, aparecerá un mensaje de error en la consola [Err]. Compruebe la posición de los cursores.

⚠ El "clic" del cursor confirmará su posición correcta.

INSTALACIÓN DE LAS PILAS



1. Retire la consola de su soporte, retire la tapa de las pilas que se encuentra en la parte trasera del producto, coloque dos pilas de tipo AA o UM-3 en el compartimiento previsto a tal efecto en la parte trasera de la pantalla.
2. Asegúrese de que las pilas estén colocadas correctamente y de que éstas estén perfectamente en contacto con los muelles.
3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas y el producto y asegúrese de su sujeción.
4. Si la pantalla es ilegible total o parcialmente, retire las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas.



RECICLAJE: El símbolo "cubo tachado" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Elimine las pilas y el producto electrónico que ya no funcionan en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos. Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si observa que su contador no indica las correctas unidades de medida para la distancia, verifique que el interruptor detrás de la consola esté en la posición Mi para una visualización en millas o en Km para una visualización en kilómetros. Retire y coloque de nuevo las pilas para que se realice el cambio o pulse el botón RESET.
- Si observa distancias o velocidades anormales o un mensaje "ERR", compruebe que el interruptor de la parte trasera de la consola esté en posición VM para bici magnética, o en VE para bici elíptica y pulse el botón RESET. En las bicis magnéticas, cada vuelta de pedal corresponde a una distancia de 4 metros, en las bicis elípticas 2 movimientos corresponden a una distancia de 1,6 metros (estos valores corresponden a valores medios en bicicleta o caminando). Esta consola es completamente automática y se enciende desde el inicio del pedaleo.

FUNCIONES

AUTOSCAN: Visualización alterna de las funciones cada 5 segundos. **PUESTA A CERO DEL PRODUCTO:** El producto se pone en stand by a los 5 minutos de inactividad. Los indicadores se ponen a 0 a partir de la entrada en stand by (sin memorización de datos).

1 - Velocidad: Esta función permite indicar una velocidad estimada. Ésta puede indicarse en Km./h o en Mi/h en función de la posición del interruptor en la parte trasera del producto.

2 - Distancia: Esta función permite indicar una distancia estimada desde el inicio del ejercicio. Ésta puede indicarse en Km. o en Mi en función de la posición del interruptor en la parte trasera del producto.

3 - Calorías: Esta función muestra una estimación de las calorías gastadas desde el inicio del ejercicio.

4 - Tiempo: Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio, en minutos: segundos durante la primera hora y, a continuación, en horas: Minutos

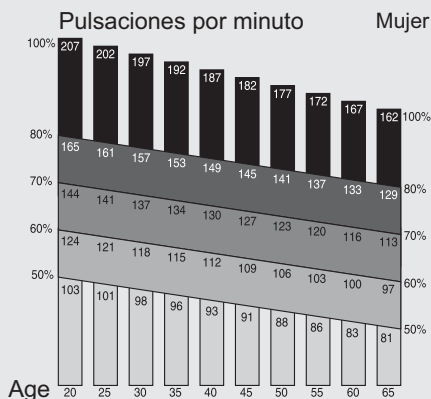
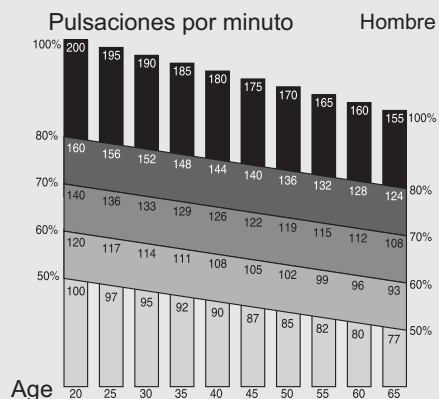
5 - Frecuencia cardíaca* : Coloque las palmas de sus manos sobre los sensores de pulso, transcurridos unos segundos, el indicador de su ritmo cardíaco parpadeará y su frecuencia cardíaca se mostrará en número de latidos por minuto.

*CUIDADO : se trata de una estimación, que no deberá de tomarse como garantía médica en ningún caso.

• CUIDADO : Durante un periodo de varios segundos o durante un salto de frecuencia, es posible que el valor visualizado no sea coherente con su ritmo cardíaco real. Esto se debe a la inicialización del algoritmo.

ZONA DE EJERCICIO

- Entrenamiento de un 80% a un 90% y por encima de la frecuencia cardíaca máxima: Zona anaeróbica y zona roja reservadas a los atletas de alto rendimiento y especializados.
- Entrenamiento de un 70% a un 80% de la frecuencia cardíaca máxima: Entrenamiento resistencia.
- Entrenamiento de un 60% a un 70% de la frecuencia cardíaca máxima: Puesta en forma / Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de un 50% a un 60% de la frecuencia cardíaca máxima: Mantenimiento / Calentamiento



Si su edad es diferente a la de las propuestas en el plato, podrá utilizar las siguientes fórmulas para calcular su frecuencia cardíaca máxima correspondiente al 100%.

Para hombres: $220 - \text{edad}$

Para mujeres: $227 - \text{edad}$

UTILIZACIÓN

Si debuta, empiece por entrenarse durante unos días con una resistencia y una velocidad de pedaleo baja, sin forzar, y tomando si necesario tiempos de descanso. Aumente progresivamente la frecuencia o la duración de las sesiones. No modifique su VM 190.



Mantenimiento/Calentamiento: esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo de mantenimiento que tiende a mantenerse en forma o a una rehabilitación, puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio tenderá a despertar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento en vista de una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio. Claro está, puede hacer variar la resistencia de pedaleo durante su sesión de ejercicio.



Trabajo aerobio para la puesta en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado a un régimen, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para esto, es inútil forzar más allá de estos límites. Es la regularidad del entrenamiento que permitirá obtener los mejores resultados. Elija una resistencia de pedaleo relativamente baja y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe en ningún caso sofocarle. El tiempo del ejercicio, a un ritmo lento es el que solicitará a su organismo tomar su energía en sus grasas a condición de pedalear más allá de unos treinta minutos, tres veces a la semana mínima.



Entrenamiento aerobio para la resistencia: esfuerzo continuo durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiende a un refuerzo significativo del músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio. La resistencia y/o la velocidad de pedaleo es aumentada de manera a aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma. A medida de sus entrenamientos, podrá resistir este esfuerzo más tiempo, a un ritmo mayor o con una resistencia superior. Puede entrenarse al mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada. Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente el organismo al reposo.

Vuelta a la calma

Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo". LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

Estiramiento

El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma. Estirarse después del esfuerzo: minimiza la TENSIÓN MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS.
- Uso a fines comerciales.
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France

VM 200

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保管说明书

Импортер : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД
84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品 - Réf. Pack : 1280.483

Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France
www.domyos.com

